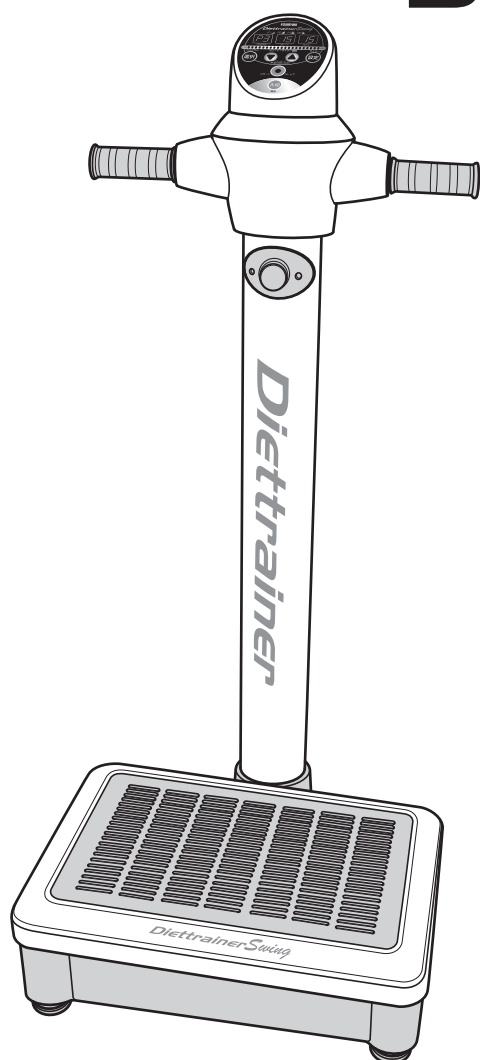
FUJIIRYōKI

取扱説明書

エクササイズマシーン
DiettrainerSwing
ダイエットトレーナー スイング

DT−10

もくじ

- このたびは当社のダイエットトレーナースイングDT-10をお買い上げいただき誠にありがとうございました。
- ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みの上、正しくお使いください。特に安全上のご注意（1〜3ページ）はご使用前に必ずお読みください。
- この説明書は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
- 保証書は必ずお受け取りください。
- 包装に使用しているダンボールなどは、分別の上、リサイクルにご協力をお願いいたします。

安全上のご注意

製品を安全にお使いいただくために

- ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。
- 注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を「警告」・「注意」の2つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

警告	取り扱いを誤った場合、**使用者が死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度。**
⚠ 注意	取り扱いを誤った場合、**使用者が傷害を負うことが想定されるか、または＊物的損害の発生が想定される危害・損害の程度。**

＊物的損害とは、家屋･家財および家畜･ペットにかかわる拡大損害を示します。

<絵表示の例>

	△記号は、**警告･注意**を促す内容があることを告げるものです。 （左図の場合は一般的な警告･注意）
	⃠記号は、**禁止**の行為であることを告げるものです。 図の中に具体的な指示内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
	●記号は、行為を**強制**したり**指示**したりする内容を告げるものです。 図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）が描かれています。

- この取扱説明書は、お使いになる方がいつでも見られるところに、必ず保管してください。

⚠ 警告

	次の人は、使用前に医師に相談すること。 ●ペースメーカなどの電磁障害の影響を受けやすい体内植込み型医用電気機器を使用している人 ●悪性しゅよう（腫瘍）のある人　●心臓に障害のある人 ●妊娠中の人。また、出産直後の人 ●糖尿病などによる高度な末梢循環障害による知覚障害のある人 ●皮膚に創傷のある人　●安静を必要とする人 ●体温38℃以上（有熱期）の人 （例：急性炎症症状［けん（倦）怠感、悪寒、血圧変動など］の強い時期。衰弱しているとき。） ●骨粗しょう（鬆）症の人、せきつい（脊椎）の骨折、急性［とう（疼）痛性］疾患の人 ●背骨（脊椎）に異常のある人または背骨が左右に曲がっている人 ●捻挫、肉離れなど炎症性の人 ●上記以外に身体に特に異常を感じているとき
	使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。

⚠警告

	心臓病（狭心症、心筋梗塞など）、高血圧症、変形性関節症、妊娠中の方、その他身体に病気･障害のある方は、本機をご使用になる前に必ず専門の医師にご相談の上、その指示に従うこと。
	ペースメーカーなどの体内植込み型医用電機器を使用している人は、使用前に医師に相談してください。その他、使用前には必ず取扱説明書の注意事項を確認すること。
	可動部のスキ間に手足や手足の指を近づけないでください。また、小さなお子様が近くにいないことを確認し使用すること。 指をはさむなど思わぬ事故の原因となることがあります。
	本機は、平らで安定した場所に設置して使用すること。 不安定な場所で使用すると、本機にかかる負荷が偏り故障の原因になる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。また、共振･騒音の原因になります。
	ハンドルに体重をあずけたり、架台に強い力を加え過ぎないこと。 本機が転倒して事故の原因となります。
	動かなくなったり異常がある場合はすぐに電源プラグを抜いて、ご購入先に点検･修理を依頼すること。 感電や漏電･ショートなどによる火災の恐れがあります。
	湿気の多い場所、水周りなどの近くには設置しないこと。 感電の原因となることがあります。
	分解、修理、改造を行わないこと。 製品の故障、火災や感電の原因となることがあります。 **修理は、必ずご購入先または当社にご相談ください。**
	運動板の周りの隙間に飲食物や物などの異物を入れないこと。 けがや製品の故障の原因となることがあります。
	交流100V以外は使用しないこと。 火災･感電の原因になります。
	電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しないこと。 感電、ショート、発火の原因になります。
	電源コードを傷めないこと。 **電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないこと。また、重いものを載せたり、特に移動中は挟み込んだりしないこと。** 電源コードが破損し、火災･感電の原因になります。
	子供だけで使わせたり、自分で意思表示できない人には使用させないこと。また、幼児を近づけないこと。 感電･けがをする恐れがあります。

安全上のご注意

⚠ 注意

両足を開いてご使用になる場合、ひざを軽く曲げて使用すること。
※注意:必要以上に振動を与えると、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。ひざを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

安全と健康のために、使い始めはスピードは遅く、時間は5分以内を目安に使用すること。
※注意:必要以上に振動を与えると、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

ご使用後は主電源を切ること。 事故の恐れがあります。

電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端の電源プラグを持って引き抜くこと。
感電やショートして発火することがあります。

使用時以外は電源プラグをコンセントから抜くこと。
ホコリや湿気で絶縁劣化になり、漏電火災の原因になります。

お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないこと。 感電やけがをすることがあります。

運動板を枕にしたり、腹這いになったり、フィットガイド(10～12ページ)以外の無理な姿勢で使用しないこと。 思わぬ事故の原因になります。

本機の清掃は、布で乾拭きしてください。シンナーや揮発油は絶対に使用しないこと。
変色、変形の原因になります。

ストーブなど火気の近くで使用したり、たばこを吸いながら使用しないこと。
また、ホットカーペット等の暖房器具の上で使わないこと。
火災の恐れがあります。

はだしでは使用しないこと。 事故やけがの恐れがあります。

ペットには使用しないこと。
ペットがけがをしたり、体調不良の原因になる恐れがあります。

飲食をしながら使用しないこと。
体調不良の原因や、飲食物がこぼれて故障の原因になる恐れがあります。

アースを確実に取り付けてください。また、水道管、ガス管、電話のアース線、避雷針に接続しないこと。 取付けが不完全な場合、感電の原因となることがあります。

アースについて

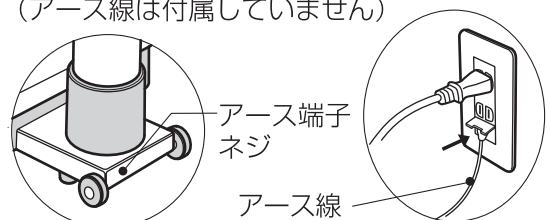
⚠ 注意

アースを確実に取り付ける。
アース線を取り付けないと漏電のとき感電することがあります。アースの取り付けは、ご購入先にご相談ください。

接続してはいけないところ

ガス管……爆発や引火の危険があります。
電話線や避雷針……落雷のとき危険です。
水道管……途中がプラスチックの場合はアースになりません。

電源コンセントにアース端子がある場合

- アース線を本体のアース端子ネジと電源コンセントのアース端子に取り付けてください。(アース線は付属していません)

電源コンセントにアース端子がない場合

- ご購入先・電気工事店に相談し、アース工事(D種<第3種>接地工事・有料)をしてください。

本機の特長

● 多彩なトレーニングが可能
使い方の少しの変化で、運動する筋肉の部位や運動の量を変えることができます。

● スイング機能
左右のハンドルをひねることによって、脇腹などのシェイプアップをはかれます。(ロック機能付き)
ハンドルは伸ばすこともでき、運動量を変えることができます。(ロック機能付き)

● LED表示
3つのデジタル表示で、プログラム、タイマーおよびスピードを表示します。
横に並んだ20個のLEDが、スピードのレベルを表示します。

● スピード調整
手動モードでは、1～20段階のスピード調節が可能です。
自動モードでは、プログラムされたスピード変化パターンで動作します。

● タイマー機能
タイマー設定は、手動モードでは▼▲ボタンを押すごとに1分きざみで最大15分まで設定ができます。
自動モードでは5分に設定されています。

● プログラム設定
4種類の運動モードから身体にあったものが選べます。

88 手動モード: 1～15分のタイマー設定ができます。1～20段階のスピード調節が可能です。
P1 自動モード1: 5分固定タイマーです。スピードレベルが1→2→3→4→5と変化します。
P2 自動モード2: 5分固定タイマーです。スピードレベルが2→4→6→8→10と変化します。
P3 自動モード3: 5分固定タイマーです。スピードレベルが4→10→4→10→4と変化します。

● 前回設定記憶機能
スタート時には、前回終了時の設定が表示されます。

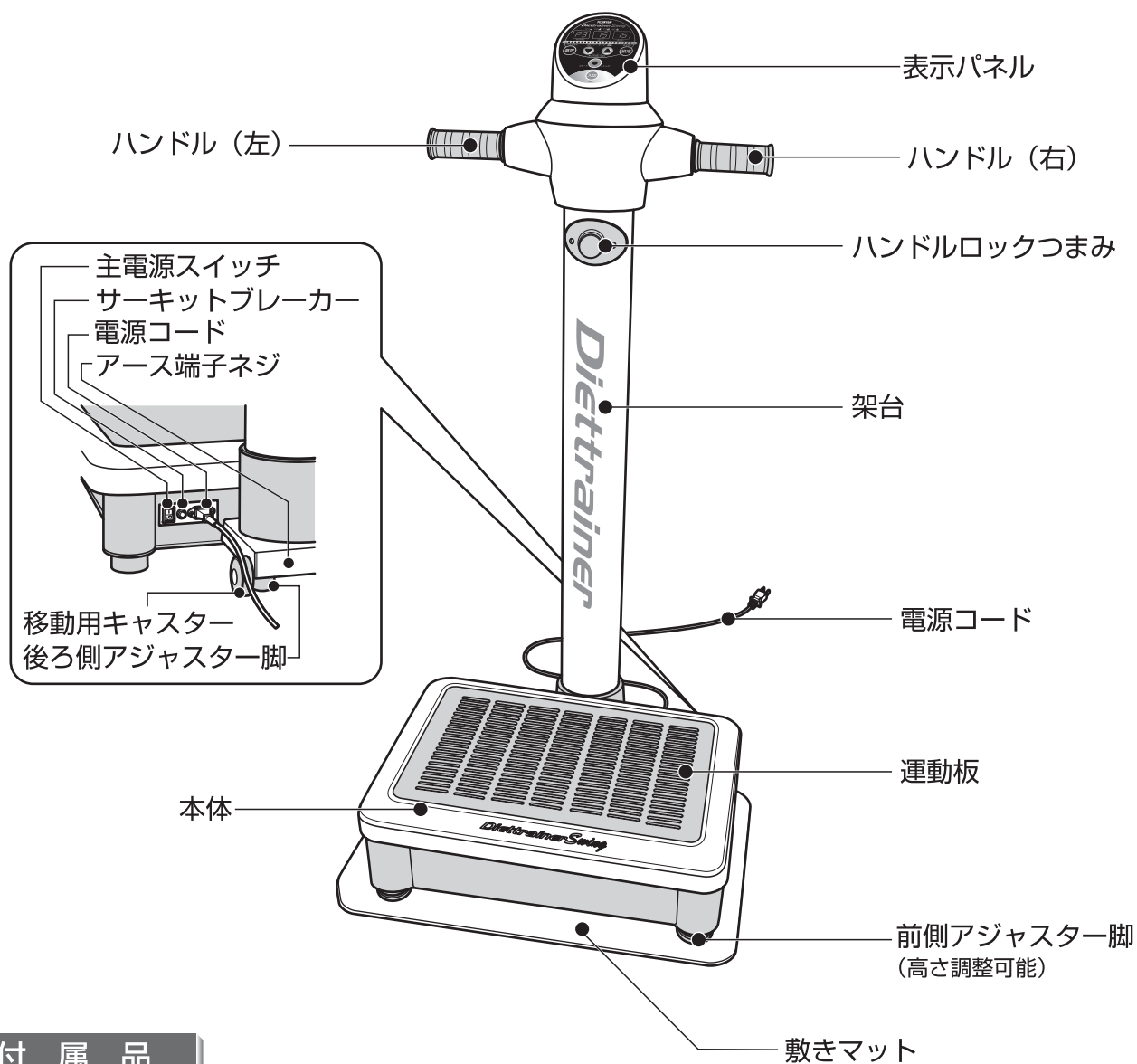
● 安全設計
スタート･ストップボタンでの停止／スタートは、徐々に減速し、徐々に加速する身体に優しい安全設計仕様です。

● マナーモード
夜間使用時など、ボタンのブザー音がうるさくないようにマナーモードの設定が可能です。

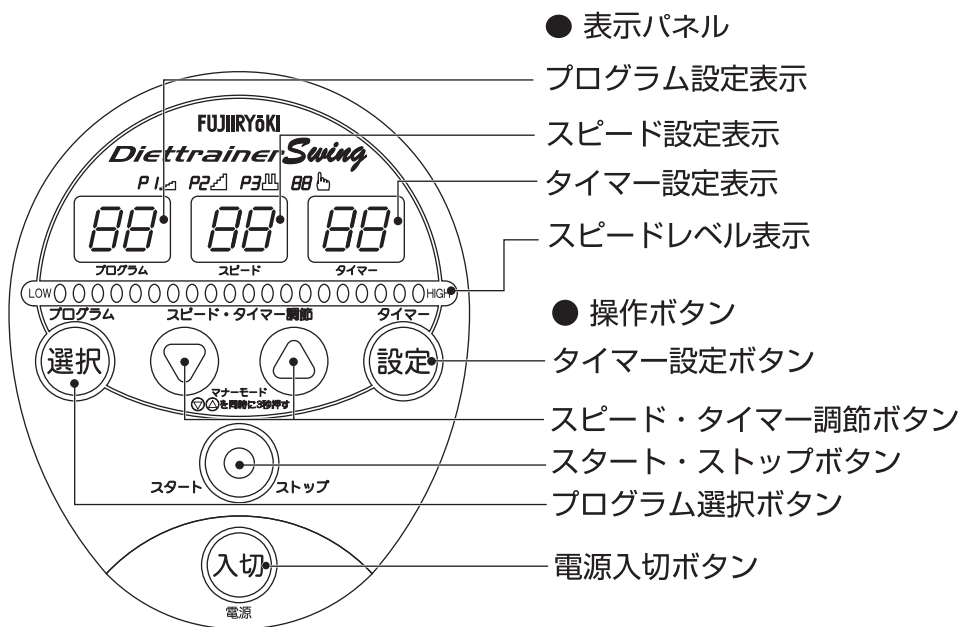
● 使用範囲
体重100kgの方までご使用いただけます。

● らくらく移動
本機にはキャスターが付いており、楽々と移動することができます。
※タタミやフローリングの床では傷が付くことがありますので、ご注意ください。

各部の名称と付属品

本　　体

付 属 品

- 電源コード
- 部品、組立工具
- 組立説明書
- 取扱説明書
- 保証書
- 敷きマット

表示パネル

パネル操作方法

〈手動モード設定〉

1. 電源入切ボタンオン

▼

2. プログラム選択ボタンで手動モード（88）を選択

▼

3. スピード・タイマー調節ボタンでスピードを設定

▼

4. タイマー設定ボタンオン

▼

5. スピード・タイマー調節ボタンでタイマーを設定

▼

6. スタート・ストップボタンでスタート

〈自動モード設定〉

1. 電源入切ボタンオン

▼

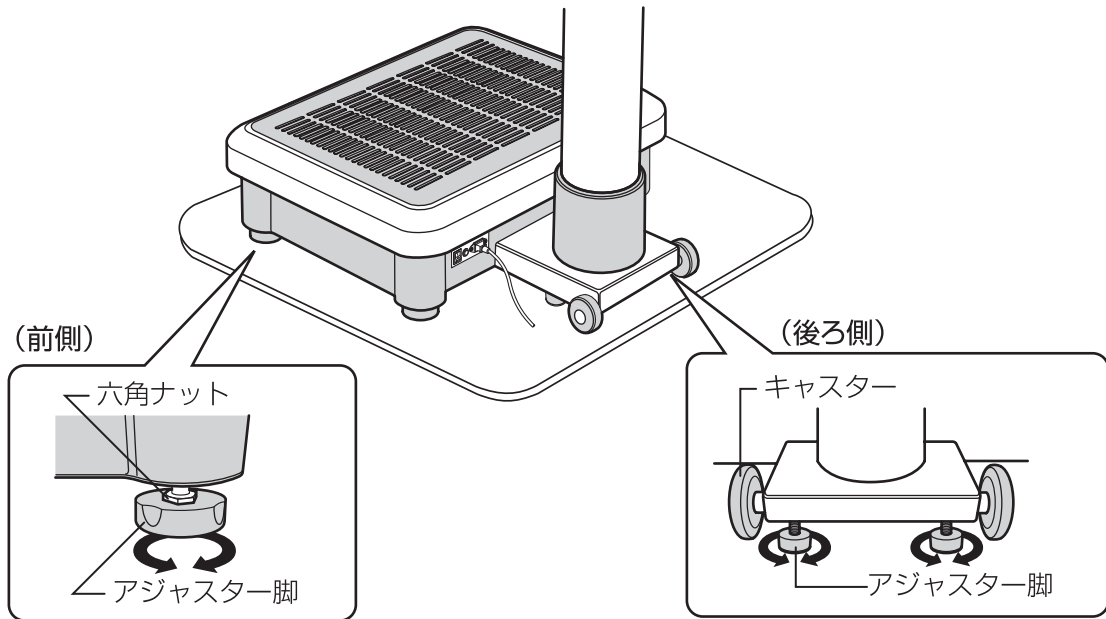
2. プログラム選択ボタンで自動モード1～3を選択

▼

3. スタート・ストップボタンでスタート

設置について

- **共振や騒音をおさえるため、付属の敷きマットを本機の下に敷いてください。**
- **本機は、水平で固い床に、がたつかないように設置してください。**

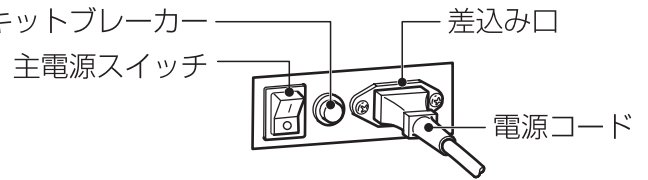
  下図のように前側2箇所のアジャスター脚根元の六角ナットを付属のスパナでゆるめ、アジャスター脚を回してがたつきをなくしてください。調整が終わったら、六角ナットをしっかり締めなおしてください。
  次に、後ろ側のキャスター横のアジャスター脚を回してしっかり床につけて、がたつきをなくしてください。

⚠注意	アジャスター脚の調整は重要です。 本体ががたつくと異常な振動や異音の原因になります。

ご使用の手順

つづく

基本操作

● 主電源を入れる

- 差込み口に電源コードを接続してください。
- 接続した電源コードを正確にコンセントに差し込んでください。
- 主電源スイッチを入れてください。

● スタート時の準備

- 本機の運動板の中央に乗る、または脇に立って、表示パネル上のスイッチを操作してください。

初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

● 電源を入れる

- 表示パネルの電源入切ボタンを押してください。
  電源が入るとパネルのデジタル表示が点灯します。（再度押すと消えます）
  ※前回終了時の設定内容が表示されます。

1. 手動モード操作手順

① プログラム選択ボタンで手動モード（88）を選択してください。
② スピード・タイマー調節ボタン▼▲で、スピード（1～20）を設定してください。
③ タイマー設定ボタンを押してください。
④ スピード・タイマー調節ボタン▼▲でタイマー（1～15分）を設定してください。
⑤ スタート・ストップボタンを押してください。 → 作動開始
　※スピードは作動中でも変更可能です。
　〈お願い〉タイマーで長い時間を選択する場合は、遅いスピードでのご使用をおすすめします。
　ご自身の体調に合った時間とスピードを選び、無理はしないでください。

2. 自動モード操作手順

① プログラム選択ボタンで自動モード「P1・P2・P3」のいずれかを選択してください。
　※「プログラム選択ボタン」は、押すごとに「P1 → P2 → P3 → 88」の順に切替わります。
　※それぞれのプログラムのスピード（SPEED）が表示されます。
② スタート・ストップボタンを押してください。 → 作動開始

● タイマーで設定した時間が過ぎると停止します。

※使用途中に停止する場合は、スタート・ストップボタンを押してください。緊急停止する場合は、電源入切ボタンを押して停止させてください。使用途中にモード変更する場合も、いったん停止させてから再設定してください。

ご使用後は、主電源スイッチを切ること。 事故の恐れがあります。

ご使用の手順

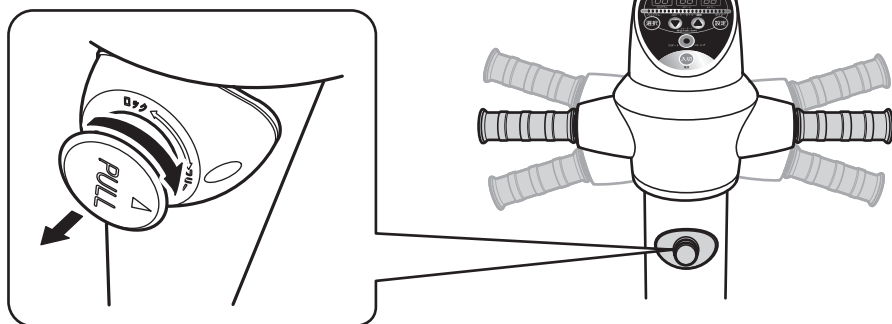
便利な操作

● マナーモード機能

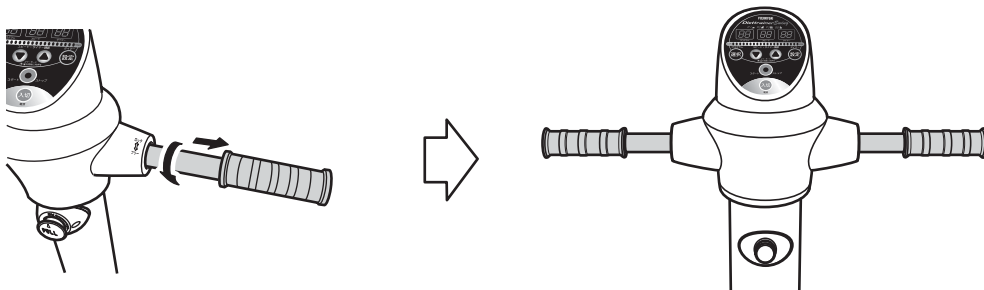
夜間使用時など、ボタンのブザー音が気になるときは、ブザー音を消すことができます。
マナーモードをONにするには、スピード・タイマー調節ボタン▼▲を同時に3秒以上押します。
押すごとに、マナーモードのON/OFFが切り替わります。

● スイング機能

左右のハンドルをひねることによって、脇腹などのシェイプアップをはかれます。
ハンドルをスイングさせるには、ロックつまみを引き出し、"フリー"側に回します。
"ロック"側に戻すとハンドルが固定されます。

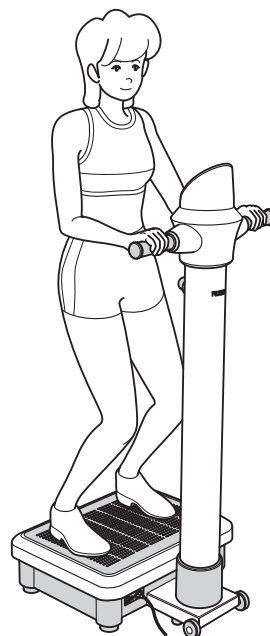
⚠注意	
❗	**スイング機能を使うとき以外は、ハンドルロックつまみをロック状態にしてください。** ロックせずに使用すると転倒して事故の原因になります。

● ハンドルの長さ調整

左右のハンドルをお好みの長さに調整することができます。
ハンドルを伸ばすには、ハンドルを"フリー"側に回し、ハンドルを引き出します。
お好みの位置でハンドルを"ロック"側に回すと、その位置で固定されます。

⚠注意	
❗	**ハンドルの長さを調整後は、ロック側に回してしっかり固定してください。** ロックせずに使用すると転倒して事故の原因になります。

⚠警告	❗ **使用中、身体の痛みやしびれ、めまい、動悸などの異常を感じたときは直ちに使用を中止すること。**
⚠注意	❗ **使用時の健康状態など、必ず本取扱説明書の注意事項を守ること。**
	❗ **本機から降りる際は運動板が完全に停止したことを必ず確認すること。**
	❗ **動作開始後、運動板に乗る場合や姿勢を変える場合は、ハンドルを持つなど充分に注意すること。**

⚠注意 はだしでは使用しないでください。事故やけがの恐れがあります。初めてお使いになる方や高齢者の方は、必ず振動の少ない中央位置から始めてください。スピードも遅い状態から始めてください。

⚠注意 ハンドルのスイング機能を使うとき以外は、ハンドルロックつまみをロック状態にしてください。
ハンドルを軽く左右に振って、確実にロックされていることを確認してください。

⚠注意 ハンドルに体重をあずけたり、架台に強い力を加え過ぎないこと。転倒して事故の原因になります。

中腰ポーズ

イラストのように、本機の上で軽く中腰になり
両手でハンドルを握ってください。

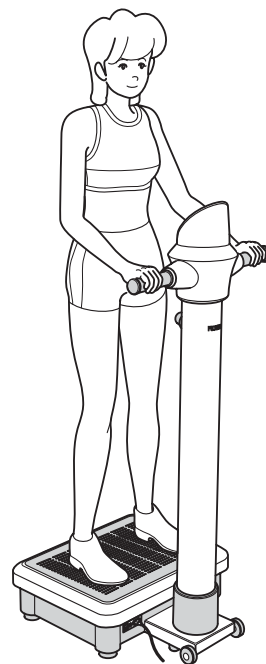
⚠注意 必要以上に振動を与えると、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

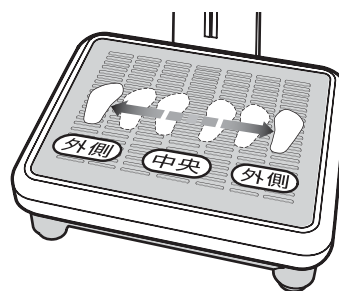
腹筋、下半身の運動になります。

直立ポーズ

イラストのように、本機の中央に立ち、安全のため、両手でハンドルを握ってください。

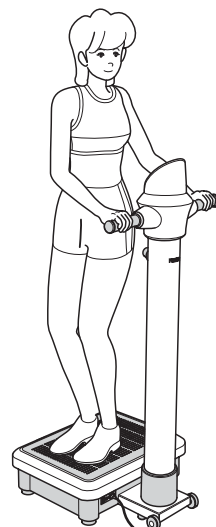
⚠注意 ひじを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

全身の運動になります。

足の開き幅で振動の強さが変化します。
運動板の中央から外側へ足を開くにつれて、
振動は強くなります。

運動板に体重をかける位置によって、
作動音が変わる場合があります。（特に片側に体重がかかった場合）

フィットガイド ～今日から楽しくトレーニング～

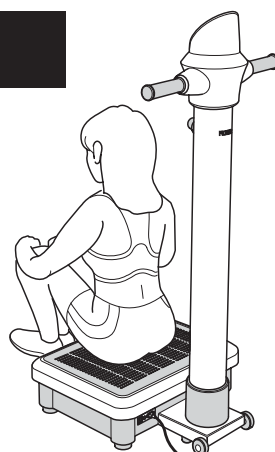
横向きポーズ

イラストのように、横を向いて立ち、両手で側面のハンドルを握ります。
前後に脚を開き、少しひざを曲げ、かかとが浮かないようにしてください。

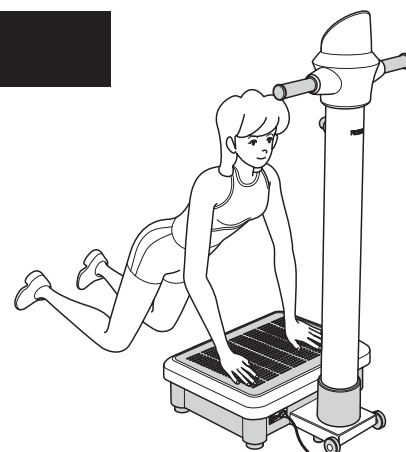
太もも、ひざ、ふくらはぎの運動になります。

座りポーズ

イラストのように、本機の中央に腰を掛け、
脚はかるく曲げ、両手はひざに置いてください。

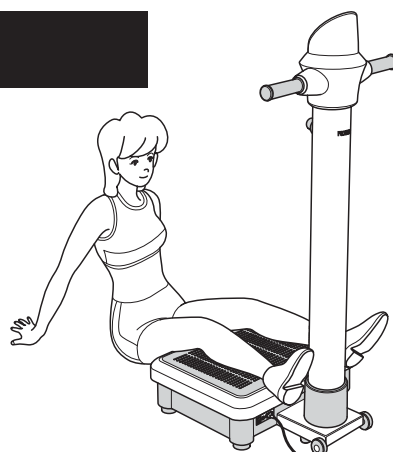
⚠注意	必要以上に振動を与えると、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。

腹まわり、腰まわりの運動になります。

両手ポーズ

イラストのように、本機正面に向かい、腕を軽くまげた状態で
両手を乗せてください。ひざをつき、腰は上げた状態です。

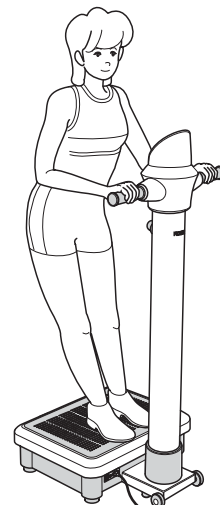
前腕、上腕及び上半身の運動になります。

足枕ポーズ

イラストのように、本機の上に両脚ふくらはぎを
乗せてください。両手を床について身体をささえ
てください。

太もも、ひざ、ふくらはぎの運動になります。

お尻突き出しポーズ

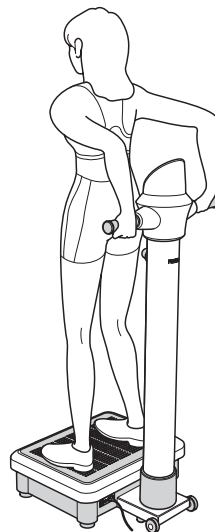
イラストのように、肩幅に両脚を広げ、両手でハンドルをしっかり握ります。
両脚を伸ばしたまま、お尻を後ろに押し出すように伸ばしてください。

⚠注意	体重を後ろにあずけ過ぎて倒れることがないよう注意してください。

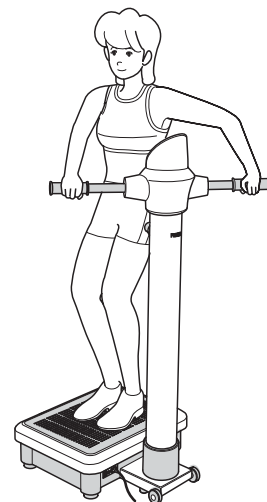
腹まわり、腰まわり、太ももの運動になります。

後ろ向きポーズ

イラストのように、肩幅に両脚を広げ、後ろ向きに立って両手でハンドルをしっかり握ります。

⚠注意	ひじを曲げずに直立姿勢で使用すると、頭が強くゆれたり、ひざ関節に負担がかかる恐れがあります。

前腕、上腕、背筋の運動になります。

ひねりポーズ

ハンドルロックつまみを“フリー”位置に回して、イラストのように、ハンドルを動かして上体をひねります。

前腕、上腕、わき腹の運動になります。

お手入れ・故障かなと思ったら

日常のお手入れ

使用後、柔らかい布で表面の汚れをきれいに拭いてください。

故障かな？と思ったら、次のことをお確かめください

	症　　状	原　　因	対処方法
1	表示パネルが点灯しない	◆外部電源が入力されていない ◆主電源スイッチが入っていない ◆サーキットブレーカーが作動している ◆LED 表示不良（一部のみ点灯）	→ 電源コードが抜けていないか、主電源スイッチが切れていないか、確認してください → 主電源スイッチ横のサーキットブレーカーの赤いボタンを押してください → 修理依頼してください
2	表示パネル部は点灯するが、本体が作動しない	◆パネルのボタンが正しく押されていない ◆安全回路※が働いています	→ ボタンの中心を正しく押してください → 主電源スイッチを切り、数秒待ってからもう一度、主電源スイッチを入れてください
3	表示パネルが点滅して、本体が作動しない	◆安全回路※が働いています	→ 主電源スイッチを切り、数秒待ってからもう一度、主電源スイッチを入れてください
4	作動中、異常な音が出る	◆接触している物がある ◆重量オーバーしていないか ◆床にガタツキなく設置されているか ◆運動板に体重をかける位置によって、作動音が変わる場合があります（特に片側に体重がかかった場合）	→ 障害物を除去してください → 体重100kg以下の方が使用できます → 7ページの「設置について」を参考にしてアジャスター脚を調整してください → 異常ではありません そのままご使用ください
5	本体の安定性が悪い	◆床にガタツキなく設置されているか ◆本体と架台ベース、または架台ベースと架台の接続が緩んでいないか	→ 7ページの「設置について」を参考にしてアジャスター脚を調整してください → 接続ボルトを締め直して、しっかり固定してください

※安全回路について　運動板に強い衝撃を加えた場合、使用範囲を超えた重量がかかった場合などに電気回路を保護するために安全回路が起動して、モーターへの電源供給をストップします。
主電源スイッチを切り、数秒待ってからもう一度、主電源スイッチを入れると復帰します。

主な仕様

項目		仕様
製　品　名		ダイエットトレーナー スイング
製　品　番　号		DT－10
手動モードのスピード設定範囲		1（最小）～20（最大）
自動モードの スピード変化パターン （タイマーは5分固定）	「Ｐ１」	「1→2→3→4→5」
	「Ｐ２」	「2→4→6→8→10」
	「Ｐ３」	「4→10→4→10→4」
タイマー設定範囲		手動モード：1分～15分、自動モード：5分固定
電　源	電　圧	AC100V
	周波数	50/60Hz
	消費電力	３１W（無負荷時）
本　体　寸　法		約幅610～820mm X 奥行580mm X 高さ1370mm
本　体　質　量		約 39kg
使　用　範　囲		体重 100kgまで
保　証　期　間		1年間

本製品は、改良のため予告なく、仕様等を変更する事があります。

修理・サービスと保証

愛情点検

愛情点検
長年ご使用の場合は点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- こげくさい臭いがする。
- 電源コード、プラグが異常に熱い。
- コードを動かすと通電したり、しなかったりする。
- その他の異常がある。

故障や事故防止のため本体の電源スイッチを「切」にし、電源コードの電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ご購入先または、お客様相談窓口までお問い合せください。

しばらく使用しなかった場合、もう一度取扱説明書をよく読み、機器が正常に動作することを確認してから使用する。　事故やけがのおそれがあります。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は、まずご購入先にご連絡ください

●保証書（別に添付してあります。）

お買い上げの際に保証書をご購入先からお受け取りになり「お買い上げ日」・「ご購入先名」欄の記入をご確認のうえ、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間　お買い上げ日から1年間

●補修用性能部品の保有期間

当社は本機の補修用性能部品を、製造打ち切り後、6年間保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

13ページに従ってしらべていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、電源コードの電源プラグをコンセントから抜いたうえで、ご購入先にご連絡ください。

●保証期間中に修理を依頼される場合

ご購入先にご相談ください。保証書の記載内容に従って修理いたします。
(なお、保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。)

●その他ご不明な場合

アフターサービスに関するご相談、ならびにご不明な点は、ご購入先または、お客様相談窓口までお問い合わせください。

●保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

まずご購入先にご相談ください。
修理により、製品機能が維持できる場合には、ご要望に従い有料にて修理いたします。

●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

- 技術料　診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
- 部品代　修理に使用した部品および補助材料代です。
- 出張料　製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

お客様相談室窓口のご案内

修理・お手入れ・お取り扱いなどのご相談は、まずご購入先へご連絡ください。

0120 フリーダイヤル
0120-027612

受付：月曜～金曜　午前9時～午後5時30分
※但し、土日祝日、年末年始は休ませていただきます。

FAX・E-mailでの受付も行っております。

FAX番号　06-6644-9103　　E-mail　fj_soudansitu@fujiiryo.co.jp

FAX・E-mailでの受付は24時間行っておりますが、お客様へのご連絡はフリーダイヤルの受付時間となります。

ご相談窓口における個人情報のお取り扱いについて
株式会社フジ医療器は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

地球の環境保護の為、破棄するときはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしたがってください。

美と健康の総合メーカー
株式会社フジ医療器
〒540-0011 大阪市中央区農人橋1丁目1-22 大江ビル14階

お客様へ…ご購入年月日・ご購入店名を記入されると便利です。

ご購入年月日	年　　月　　日
ご購入店名	TEL

090909 (3)